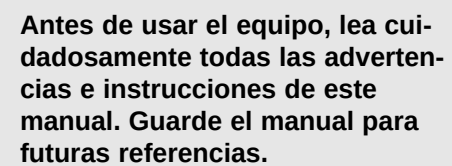


Para pedir piezas de repuesto, pongase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando se disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- WESLO® es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.



www.weslo.com

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2

ANTES DE COMENZAR 4

MONTAJE 5

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7

COMO PLEGAR E MOVER LA CAMINADORA 10

PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO 12

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO 14

COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO Contraportada

Nota: Una LISTA DE PIEZAS y un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocución lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de manejar la caminadora.

1. Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarias.

2. Use la caminadora solamente como se describe en este manual.

3. Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte trasera. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la caminadora.

4. Al escoger un lugar para la caminadora, asegúrese que el lugar y la posición permitan el acceso al enchufe.

5. Guarde la caminadora en el interior, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.

6. No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde esté siendo administrado oxígeno.

7. Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.

8. La caminadora deberá ser usada solamente
- por personas cuyo peso sea de 115 kilogramos o menos.

9. Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.

10. Use un vestuario apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias solamente.

11. Cuando conecte el polo de tierra (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7), enchufe el cordón eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.

12. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

13. Mantenga el cordón eléctrico lejos de superficies calientes.

14. Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras el caminadora esté apagada. No ponga a funcionar su caminadora si el cordón eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no funcione correctamente.)

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos.)

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexi-

bilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o incrementar su condición física, haga tres sesiones de entrenamiento por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

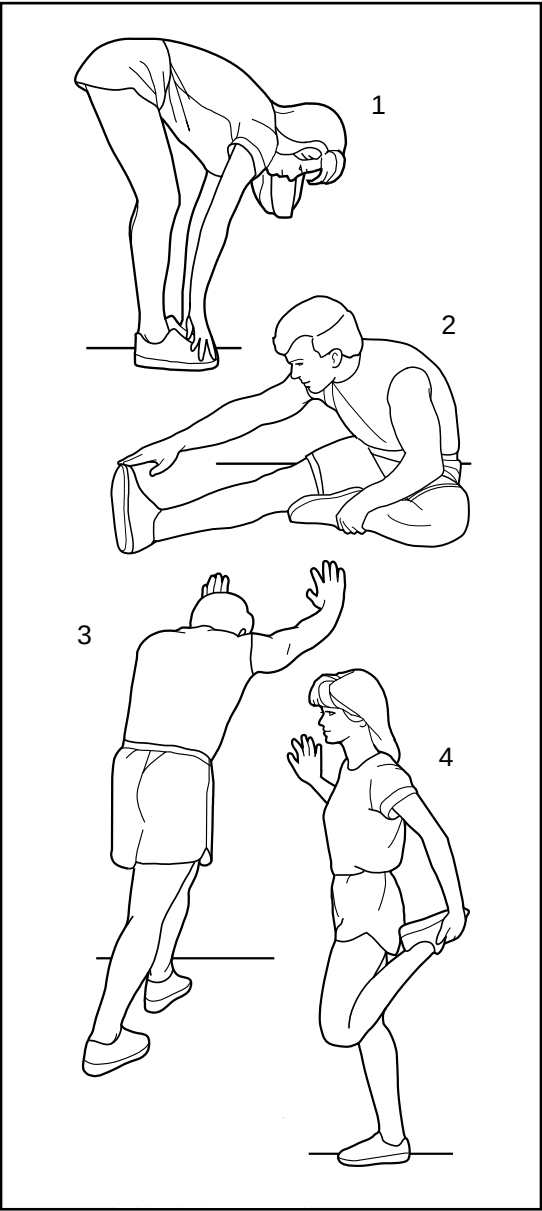
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

La siguiente guía le ayudará a forma su plan de ejercicio. Recuerde—éestas son unas guías generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su ritmo cardíaco como guía. El gráfico que se muestra abajo enseña algunos niveles de ritmo cardíacos que se recomiendan para quemar grasa y ejercicio aeróbicos.

	♥	♥	♥
20	125	145	165
30	120	138	155
40	115	130	145
50	110	125	140
60	105	118	130
70	95	110	125
80	90	103	115

Para encontrar ritmo cardíaco apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte izquierda del gráfico (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los tres números a la derecha de su edad. Los tres números son su zona de entrenamiento. Los dos números más bajos son los ritmos cardíacos que se recomiendan para quemar grasa; el número más alto es el ritmo cardíaco recomendado para ejercicio aeróbico.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de inten-

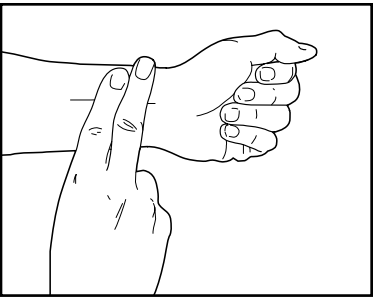
sidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo después de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento.

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe de ser “aeróbico.” Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón para bombear sangre a los músculos y de oxigenación la sangre por la pulmones. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento.

COMO MEDIR SU FRECUENCIA CARDIACA

Para medir su ritmo cardíaco, pare de ejercitar y coloque dos dedos en su muñeca de la manera en que se muestra. Tome una cuenta de sus latidos por seis segundos, y multiplique su resultado por diez para encontrar su ritmo cardíaco. (Se usa una cuenta de seis segundos porque su ritmo cardíaco baja rápidamente cuando deja de ejercitar.) Si su ritmo cardíaco es muy alto o muy bajo, ajuste la velocidad o la inclinación de la caminadora de acuerdo a lo necesitado.



GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

- 15. Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.
- 16. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
- 17. Nunca descuide la caminadora mientras esté en funcionamiento. Siempre quite la llave cuando la caminadora no esté en uso.
- 18. No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que esté apropiadamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5 y 6, y COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 10.) Usted debe poder cargar 45 libras (20 Kg) sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.
- 19. Al mover la caminadora o doblar la caminadora a la posición de almacenamiento, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente cerrado.
- 20. Los protectores del rodillo deben de estar separados 1/8 de pulgada (3 mm) del rodillo

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. Lea todas la instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

- trасero (vea el dibujo en la página 4). Desconecte el cordón eléctrico y ajuste los protectores del rodillo, si es necesario.
- 21. Revise y apriete todas las piezas de la caminadora cada regularmente.
- 22. Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.
- 23. No intente modificar la inclinación de la caminadora poniendo objetos debajo de la parte delantera o posterior de la caminadora.
- 24. PELIGRO: Desconecte siempre el cordón eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
- 25. Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de renta o institucional.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase al dibujo a la derecha. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la caminadora. Note que el texto en la calcomanía de advertencia está en Inglés. Encuentre la hoja pequeña de calcomanías que se incluye con su caminadora. Saque la calcomanía que esté en español, presiónela a la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés.

IMPORTANTE: Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde compró su caminadora. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

⚠ ADVERTENCIA

No permita a los niños encima o alrededor de la caminadora.

El seguro de almacenamiento debe estar completamente engendrado antes de que la caminadora sea movida o guardada.

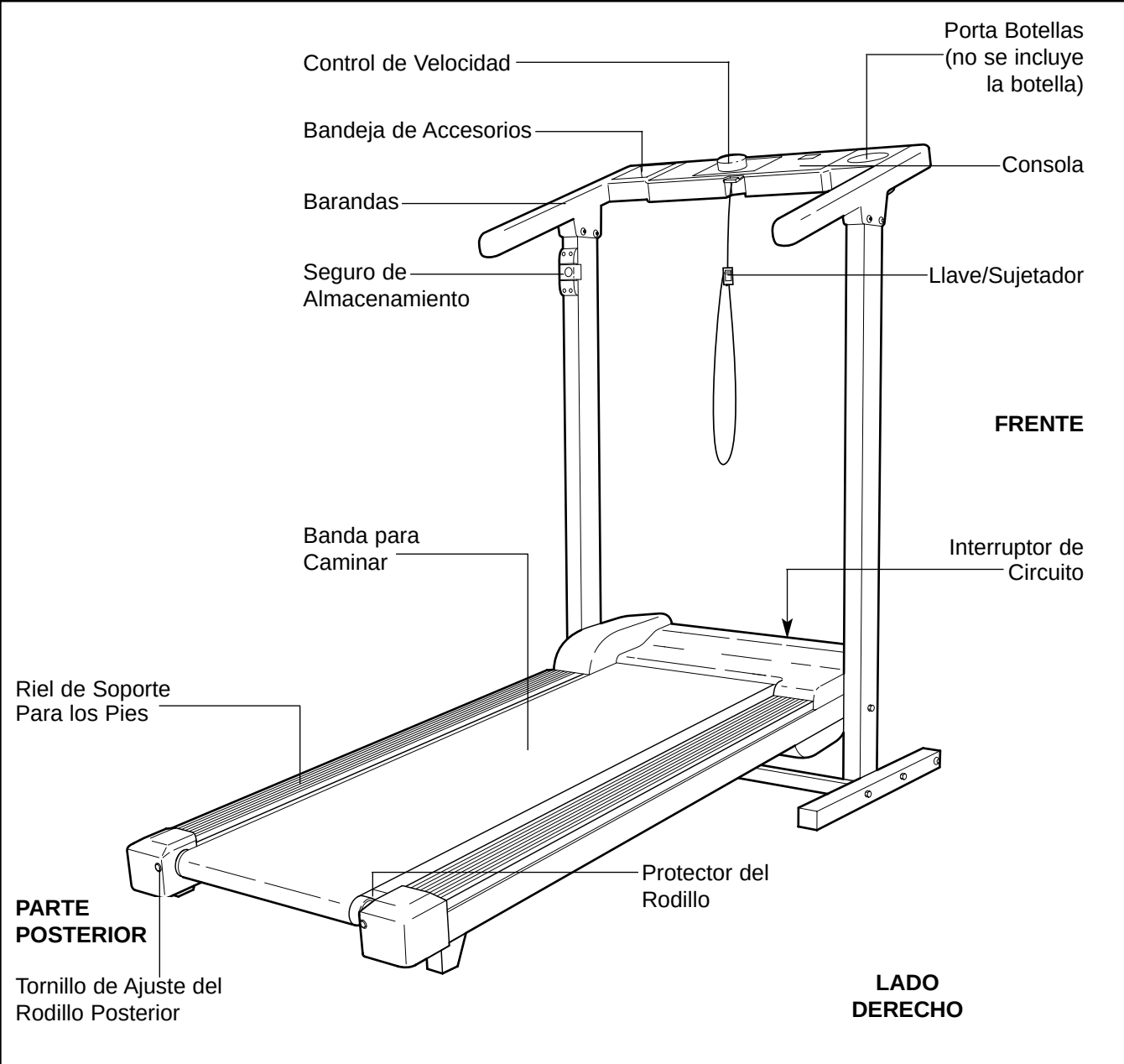
Calcomanía

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora WESLO®ENERGETICS TM1.5. La caminadora ENERGETICS TM1.5 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma para hacer ejercicio cardiovascular cómodamente y en la de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, el único ENERGETICS TM1.5 puede ser plegada, requiriendo menos de la mitad de espacio en el piso que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es WETL90090. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

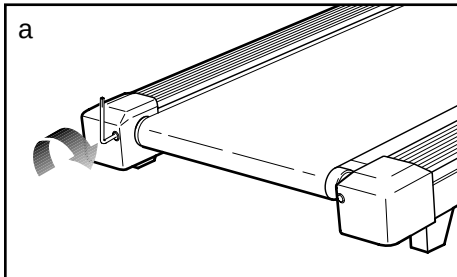


PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

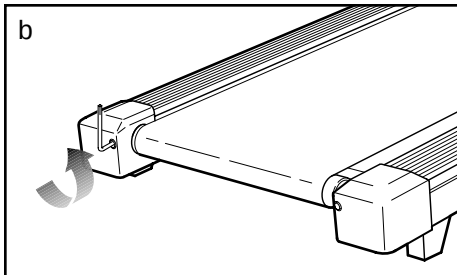
- SOLUCIÓN:
- a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
 - b. Si la banda para caminar se está deteniendo cuando se camina sobre ella, por favor póngase en contacto con el establecimiento donde la compró.

PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ FUERA DE CENTRO

- SOLUCIÓN:
- a. Si la banda se ha movido a la izquierda, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste del rodillo trasero en dirección de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y haga correr la caminadora por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



- SOLUCIÓN:
- b. Si la banda se ha movido a la derecha, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave “L”, gire el tornillo de ajuste del rodillo trasero en dirección opuesta a las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y haga correr la caminadora por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.

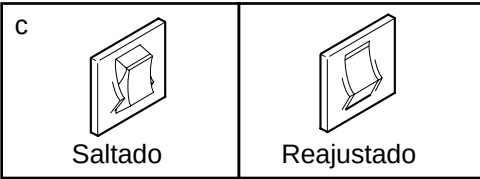


PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos de abajo. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su caminadora.

PROBLEMA: LA CAMINADORA NO SE ENCIENDE

- SOLUCIÓN:** a. Asegúrese que el cordón eléctrico esté conectado en un regulador protector y que el regulador protector esté conectado en un tomacorriente con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.) Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.
- b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.
- c. Inspeccione el cortacircuito que puede ser encontrado en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor se sobresale como se muestra, el cortacircuito se ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.

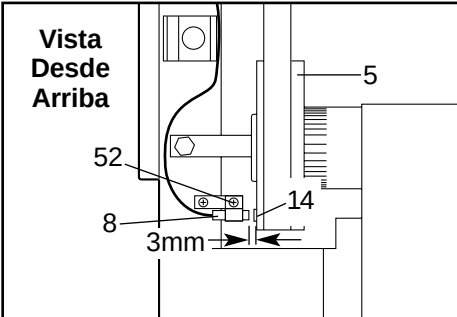


PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

- SOLUCIÓN:** a. Inspeccione el cortacircuito que puede ser encontrado en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.
- b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.
- c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola.
- d. Si la caminadora todavía no anda, por favor comuníquese con el vendedor.

PROBLEMA: LAS VENTANILLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

- SOLUCIÓN:** a. Compruebe las pilas de la consola. Si las pilas se necesitan reemplazar, vea el paso de montaje 5 en la página 6. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.
- b. Primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Quite los tornillos de la cubierta del motor. Cuidadosamente quite la cubierta del motor. Localice el Interruptor de Lengüeta (8) y el Imán (14) en el lado izquierdo de la Polea (5). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm (1/8”).** Si es necesario, afloje el Tornillo (52) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por algunos minutos para comprobar que la lectura es de velocidad correcta.



MONTAJE

Antes de comenzar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y quite los materiales de empaque; no se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se haya completado.
- Al ensamblar la caminadora, asegúrese de que todas las piezas se orienten como se muestra en el dibujo.
- Nota: La plataforma de la caminadora esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento.

Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta es una condición normal y no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo.

Las siguientes herramientas (que no se incluyen) se requieren para el montaje:

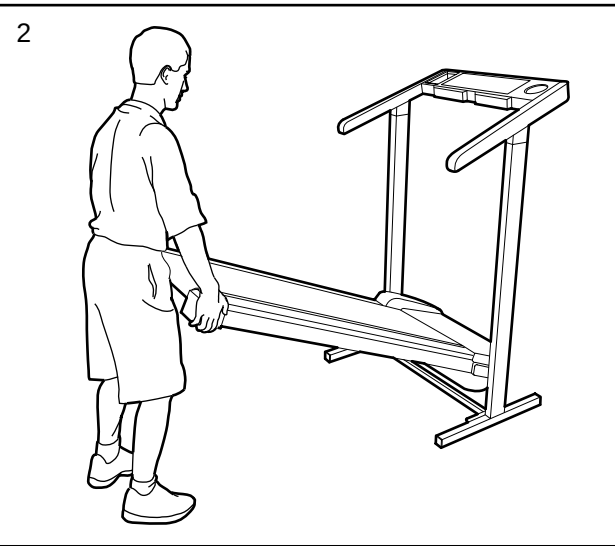
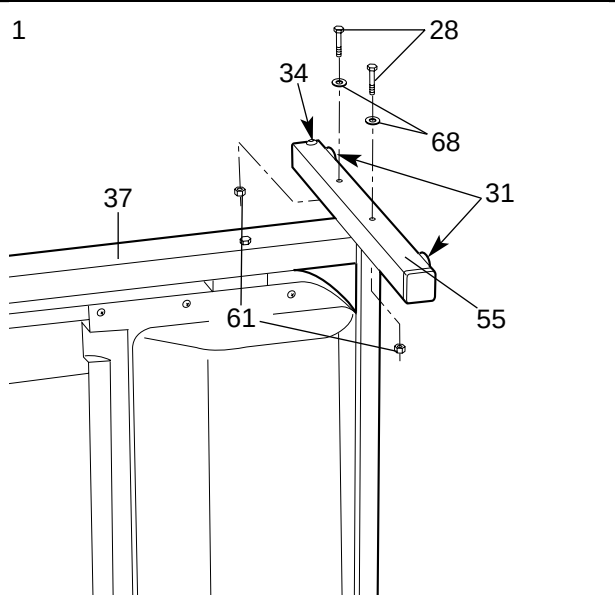
- Dos (2) llaves ajustables
- Un (1) destornillador de cruz

1. Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente acueste la caminadora en uno de los costados. Coloque una de las Patas de la Base (55) en la base del Montante Vertical (37) como se muestra. Asegúrese de que las Almohadillas de la Pata de la Base (31) y la Rueda (34) estén en la posición indicada. Junte la Pata de la Base con dos de los cuatro Tornillos de la Pata de la Base (28), Arandelas de la Pata de la Base (68), y Tuercas de la Pata de la Base (61).

Cuidadosamente dé vuelta a la caminadora al otro costado. Ensamble la otra Pata de la Base (55) como se describe arriba.

Con la ayuda de otra persona cuidadosamente levante la caminadora a la posición vertical de tal manera que la Patas de la Base (55) estén descansando completamente en el piso.

2. Sostenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora al piso. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda derecha.**



3. Cuidadosamente rote la Base de la Consola (45) a la posición que se muestra. Asegure la Base de la Consola con los dos Tornillos de la Base de la Consola (29), Arandelas de la Base de la Consola (39), y Tuercas de la Base de la Consola (11) como se muestra.

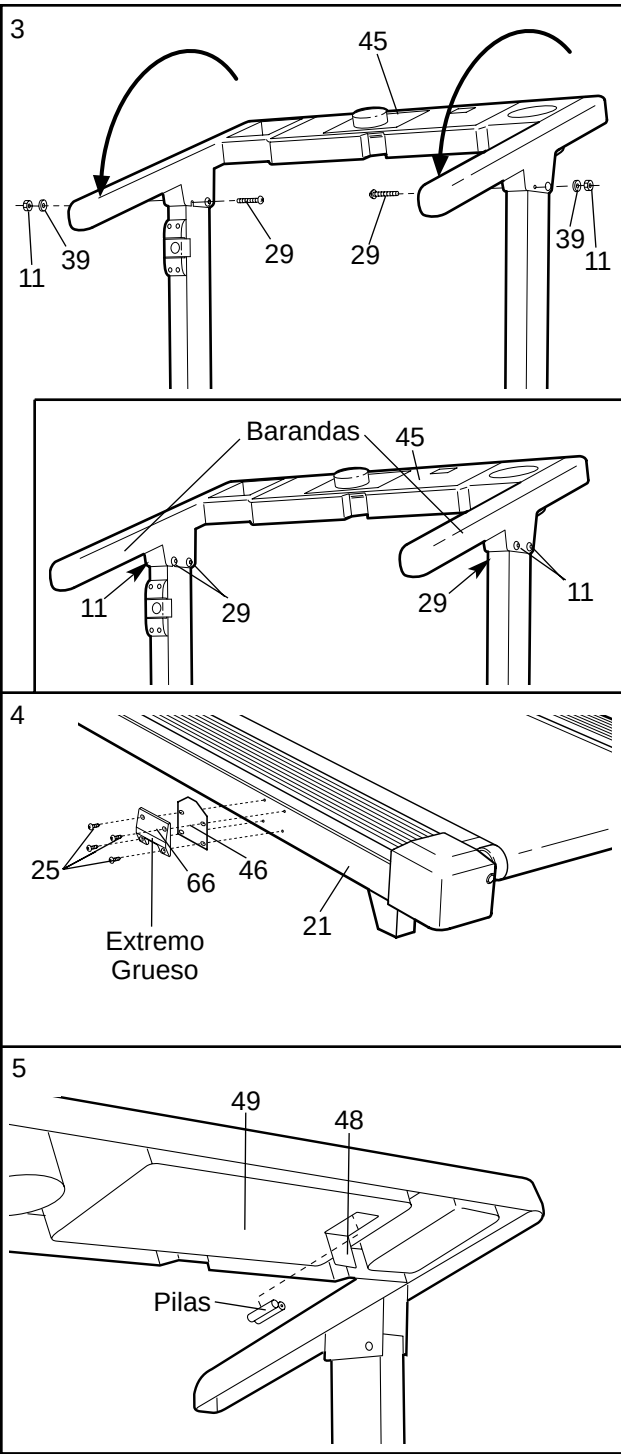
Refiérase al recuadro. **Apriete todos los cuatro Tornillos de la Base de la Consola (29) y Tuercas de la Base de la Consola (11) lo más apretado posible. Cuidadosamente levante y empuje las barandas hacia abajo para asegurarse que la Base de la Consola (45) no se mueva. Inspeccione y apriete regularmente todos los cuatro Tornillos de la Base de la Consola y Tuercas de la Base de la Consola.**

4. Junte la Guía del Marco Izquierdo (66) y el Espaciador de la Guía del Marco (46) al lado izquierdo del Marco (21) con cuatro Tornillos del Seguro (25). **Nota: Tenga cuidado de no sobre apretar los Tornillos del Seguro. Asegúrese que el extremo grueso de la Guía del Marco Izquierdo esté en la parte de abajo.**

5. **La Consola (49) requiere de dos pilas 1,5V (no incluidas); se recomienda usar pilas alcalinas.**

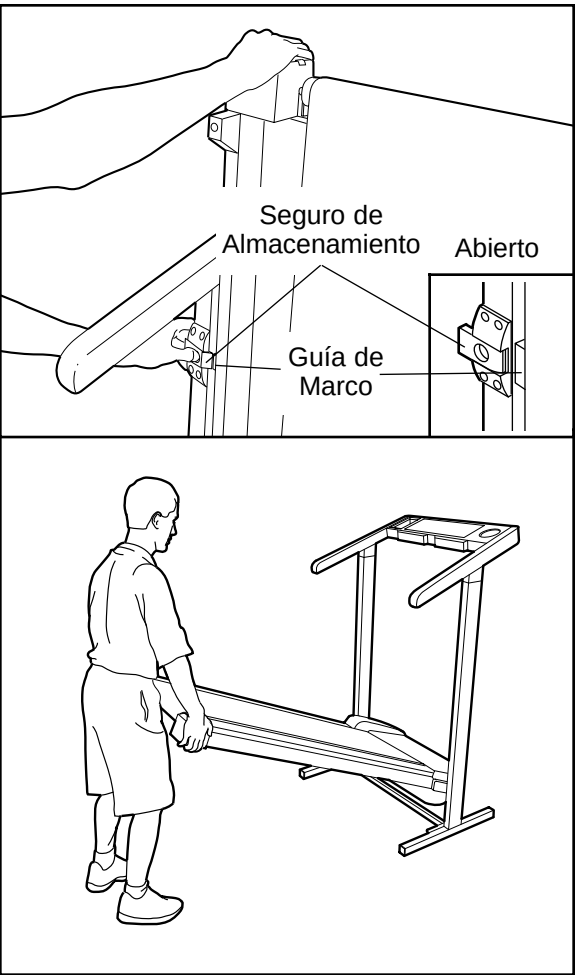
Abra la Cubierta de las Pilas (48) como mostrado. Presione dos pilas en el seguro de pilas, **con los polos negativos (“-”) de las pilas tocando los resortes.** Cierre la Cubierta de Pilas.

6. **Asegúrese de apretar todas las piezas antes de utilizar la caminadora.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Guarde la inclusa llave “L” para ajustar la banda para caminar. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.



COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con la mano derecha como se muestra. Usando la mano izquierda, deslice el seguro de almacenamiento para abrirlo. Pivotee la caminadora hasta que la guía del marco y el riel de soporte para los pies sobre pasen el seguro de almacenamiento.
2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el suelo. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con las manos por los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de hacer el esfuerzo con las piernas y no con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.**

Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 34° C.

COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre una de las ruedas delantera como se muestra.
2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás antes. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PAR CAMINAR “PERFORMANT LUBE”™

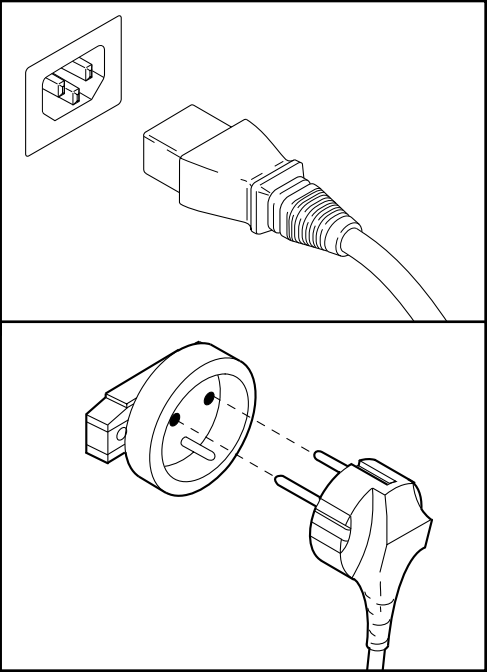
Su caminadora tiene una banda para caminar cubierta con “PERFORMANT LUBE”™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar demasiado desgaste.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cordón que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. Enchufe un extremo del cordón en la caminadora.

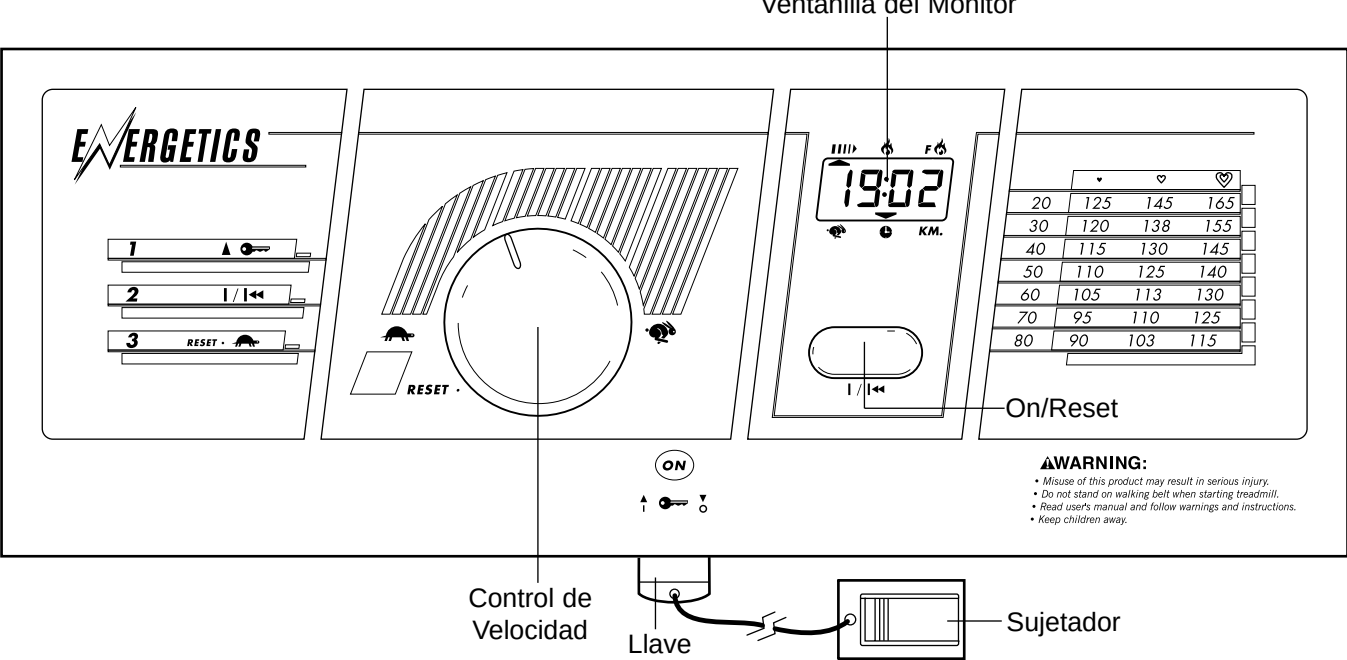
Conecte el extremo indicado del cordón eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cordón eléctrico en el tomacorriente que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo con los reglamentos de la localidad.

⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista cualificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al enchufe de base, el enchufe de base es el que deberá ser cambiado por un electricista cualificado.



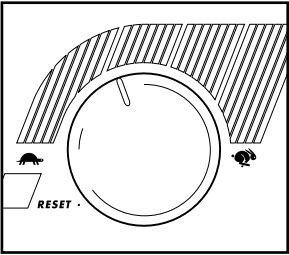
Use solamente un cordón eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos 1mm² con un enchufe específico para su país.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



2 Reajuste el control de velocidad y empiece la banda para caminar.

Gire el control de velocidad en dirección contraria a las manecillas de reloj hasta que pare a la posición RESET. **Nota: Cada vez que la banda para caminar se detenga, el control de la velocidad se debe de regresar a la posición de RESET (REAJUSTE) antes de que la banda para caminar pueda empezar una vez más.**



A continuación, lentamente gire el control de de velocidad en dirección de las manecillas del reloj hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente pise en la banda para caminar y comience a hacer ejercicio. Cambie la velocidad de la banda para caminar como se desea girando el control de velocidad.

Para parar la banda para caminar, pise en el riel de soporte para los pies y dele vuelta al control de velocidad a la posición de RESET.

3 Siga su progreso con las funciones del monitor.

Nota: La consola puede le mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. (Vea COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS en esta página.) Cuando la corriente se prenda, la consola automáticamente pasará a través de cinco funciones diferentes. Un indicador de función que se prende y se apaga repetidamente mostrará cual función se está mostrando en este momento. Las cinco funciones se describen abajo.



Velocidad—Esta función muestra la velocidad de la banda para caminar.

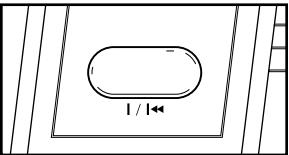
Tiempo—Esta función muestra el tiempo empleado. **Nota:** Si usted para de hacer ejercicio por diez segundos o más, la función de tiempo pausará.

KM. Distancia—Esta función muestra la distancia total que ha caminado o corrido desde que la llave se insertó.

Calorías Grasa—Esta función muestra los números aproximados de calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 14.)

Calorías—Esta función muestra lo número aproximado de calorías que usted ha quemado.

Si se desea, la ventanilla se puede reajustar presionando el botón de “on/reset.”



4 Apague la corriente.

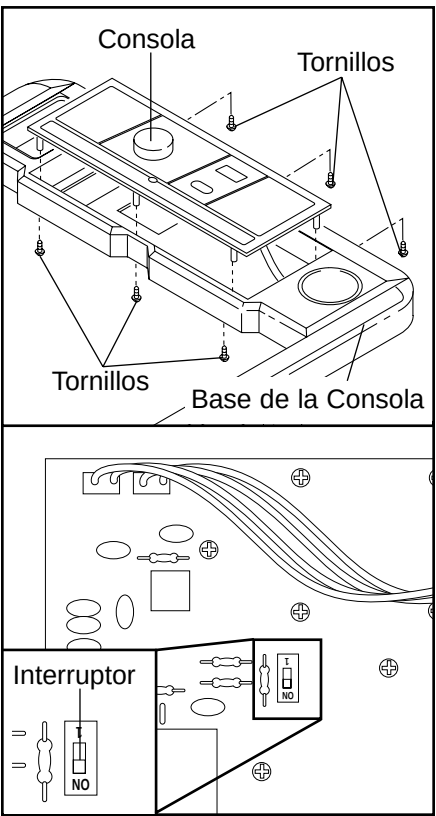
Para apagar la corriente, simplemente espere como por seis minutos. Si la banda para caminar no se mueve y el botón de “on/reset” no se presiona por seis minutos, la corriente se apagará automáticamente.

COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero, **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.**

A continuación, remueva los seis tornillos que unen la consola a la base de la consola. Levante la consola algunas pulgadas teniendo cuidado de no tirar de los cables y dé la vuelta a la consola.

Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar kilómetros o millas. Junte una vez más la consola a la base de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, quite una de las pilas de la consola por un lapso de cinco segundos y después vuelva a insertarla.** Esto hará que la consola se reajuste.

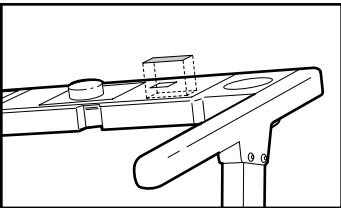


PRECAUCIÓN: Antes de manejar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- No se pare sobre la banda para caminar cuando esté en funcionamiento.
- Use siempre el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté operando la caminadora. Cuando se saca la llave de la consola, la banda para caminar parará.
- Ajuste la velocidad gradualmente.
- Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite el derramar liquido en la consola y use solo botellas de agua con tapón.

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Todas las calcomanías de advertencia que tiene en la consola están escritas en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuarto diferentes idiomas. Encuentre la calcomanía que esté escrita en español. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.



FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

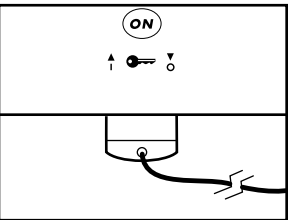
Antes de manejar la consola, asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIE- RRA en la página 7.) Además, asegúrese de que las pilas estén instaladas en la consola. (Vea el paso 5 en la página 6.) Si hay una hoja delgada de plástico transparente cubriendo la consola, retírela.

Pise sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. A continuación, encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo arriba). Deslice el sujetador en la cintura de su ropa.

Siga los pasos de abajo para manejar la consola:

1 Inserte la llave completamente en el interruptor de corriente.

El insertar la llave no prenderá las ventanillas. Las ventanillas se prenderán cuando se presione el botón de “on/reset” o cuando la banda para caminar se comience. **Nota:** Si usted acaba de instalar las pilas, las ventanillas ya estarán prendidas.



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WETL90090

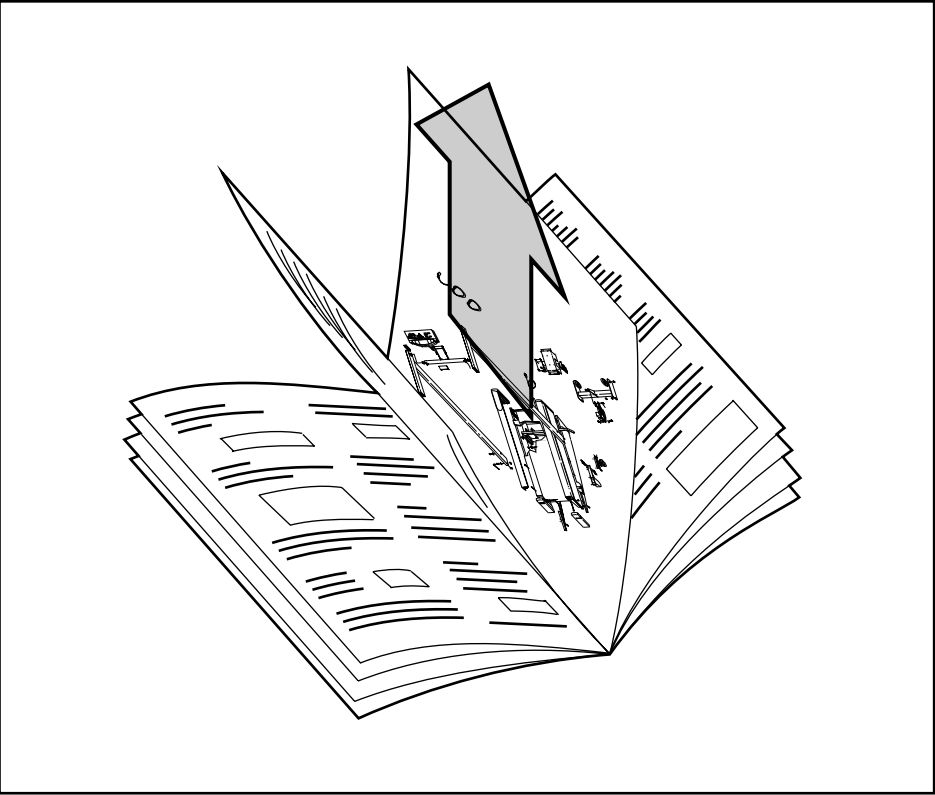
R0699A

Núm.	Ctd.	Descripción			
			53	1	Terminal de Alambre
			54	2	Protector de Plástico
1	1	Cubierta	55	2	Pata de la Base
2	2	Tornillo del Protector del Rodillo	56	1	Alambre Blanco del Montante Vertical de 10"
3	1	Banda del Motor			
4	1	Tuerca Pivote del Motor	57	1	Charola Ventral
5	1	Polea/Volante	58	2	Espaciador del Montante Vertical
6*	1	Motor/Polea/Volante	59	1	Arandela Tensor del Motor
7	1	Motor	60	1	Riel de Soporte Izquierdo para los Pies
8	1	Interruptor de Lengüeta	61	4	Tuerca Pivote del Marco/Tuerca de la Pata de la Base
9	12	Tornillo del Electrónico			
10	1	Seguro del Interruptor de Lengüeta	62	2	Guía de la Banda
11	4	Tuerca de la Base de la Consola	63	2	Seguro del Cable
12	4	Cubierta de Ancla	64	1	Riel de Soporte Derecho para los Pies
13	2	Tornillo del Rodillo Delantero	65	2	Protector del Rodillo
14	1	Imán	66	1	Guía del Marco Izquierdo
15	6	Tornillo de la Plataforma	67	2	Pata
16	1	Tuerca Tensor del Motor	68	6	Arandela Pivote/Arandela de la Pata de la Base
17	1	Rodillo Delantero/Polea			
18	1	Tornillo Tensor del Motor	69	1	Tapa del Extremo Derecho
19	1	Interruptor de Circuito	70	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Trasero
20	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta	71	11	Arandela del Rodillo de Ajuste
21	1	Marco	72	1	Rodillo Trasero
22	1	Receptáculo	73	1	Alambre de Tierra
23	1	Control Eléctrico	74	1	Plataforma para Caminar
24	1	Tornillo Pivote del Motor	75	1	Banda para Caminar
25	14	Tornillo del Seguro/Cubierta	76	2	Fajilla Ajustable
26	1	Obturador	77	2	Tornillo de la Fajilla de Cable
27	1	Sujetador Electrónico	78	2	Sujetador de la Fajilla de Cable
28	4	Tornillo de la Pata de la Base	79	4	Fajilla de Cable de 8"
29	4	Tornillo de la Base de Consola	80	1	Arandela Estrella del Motor
30	2	Tuerca de la Rueda	81	2	Tuerca del Rodillo Delantero
31	4	Almohadilla de la Pata de la Base	82	1	Guía del Marco Derecha
32	2	Tapa del Extremo de la Pata de la Base	83	1	Tapa del Extremo Izquierdo
33	2	Tornillo de la Rueda	84	1	Manga del Pivote del Motor
34	2	Rueda	85	2	Cojinete del Pivote del Motor
35	1	Llave "L"	86	1	Tornillo de Tierra
36	2	Tornillo Pivote del Marco	87	1	Arandela Estrella de Tierra
37	1	Montante Vertical	88	3	Arandela de Nylon
38	1	Seguro de Almacenamiento	89	1	Tuerca para Tierra
39	4	Arandela de la Base de la Consola	90	8	Tornillo de la Consola
40	19	Tornillo	#	1	Alambre Negro de 10", 2 Femenino
41	2	Cubierta de la Baranda	#	1	Alambre Negro de 8", 2 Femenino
42	1	Llave/Sujetador	#	1	Alambre Negro de 4", 2 Femenino
43	1	Calcomanía del Seguro de Almacenamiento	#	1	Alambre Negro de 4", 2 Masculino
			#	1	Alambre Rojo de 8",Masculino/Femenino
44	1	Filtro	#	1	Alambre Azul de 4", Masculino/Femenino
45	1	Base de la Consola	#	2	Terminal del Alambrado Blanco de 10"
46	1	Espaciador de la Guía del Marco	#	1	Alambre Blanco de 8", 2 Femenino
47	1	Cubierta de la Consola	#	1	Alambre de 8" Verde/Amarillo
48	1	Cubierta de las Pilas	#	1	Alambre de 4" Verde/Amarillo
49*	1	Montaje de la Consola	#	1	Alambre Blanco de 14", 2 Femenino
50	1	Potenciómetro de Velocidad	#	1	Alambre Negro de 8", Masculino/ Femenino
51	1	Control de Velocidad			
52	7	Tornillo de 1/2"	#	1	Manual del Usuario

Nota: “#” Indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para ordenar piezas de repuesto.

RETIRE EL DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LA LISTA DE PIEZAS DE ESTE MANUAL

Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para solicitar piezas de repuesto.

